

# von man zu Mann

## MÄNNERBÜRO

Katholische Kirche Vorarlberg

Juli 2006  
3/06 10. Jahrgang  
[www.maennerbuero.info](http://www.maennerbuero.info)

Sommerzeit ist Urlaubszeit – eine Zeit der Unterbrechung, vielleicht auch eine Zeit zum Nachdenken. Auf jeden Fall eine Zeit zum Ruhem: Löwen glänzen ja auch, wenn sie nichts tun.

## Die Weisheit der Löwen

Wir Männer haben ein starkes Bedürfnis nach Selbstbestätigung. Aus unserer Sicht leben wir in einer hierarchischen, klar gegliederten Ordnung, in der alles seinen Platz, seinen Status hat. Rolle, Status, Ansehen und Prestige sind für uns Männer elementar. Es geht um die Rangordnung, die allerdings immer wieder verteidigt werden muss. Bei Filmen über Löwen- oder Hirschrudel denke ich mir immer, so weit sind wir von denen gar nicht entfernt. Wenn der Löwe sich brüllend

in die Brust wirft, der Hirsch röhrend sein Geweih erhebt, kommt mir das manchmal sehr vertraut vor. Der Kampf um Status und Prestige, der Revierkampf, sind vitale Antriebsfedern im Tun und Leisten von uns Männern.

Was mir aber bei den Löwenrudeln auffällt, ist, dass diese Könige der Tiere insgesamt eigentlich mehr herumliegen als kämpfen. Ihnen scheint der Instinkt noch zu sagen, dass man nicht immer kämpfen kann, dass man nicht ununterbrochen leisten und glänzen kann. Heimlich denke ich mir dann immer: Eigentlich glänzen diese Löwen ja auch, wenn sie nur herumliegen - diese Weisheit scheinen sie uns voraus zu haben. Das Problem liegt nicht daran, dass wir sind, wie wir sind; es liegt daran, dass wir unser Männlichkeitsideal vielleicht übertreiben und einseitig leben, dass wir glauben, vom stark und männlich sein, keine Pause machen zu dürfen. Man kann nicht ununterbrochen voll im Saft stehen! Die Löwen wissen es.

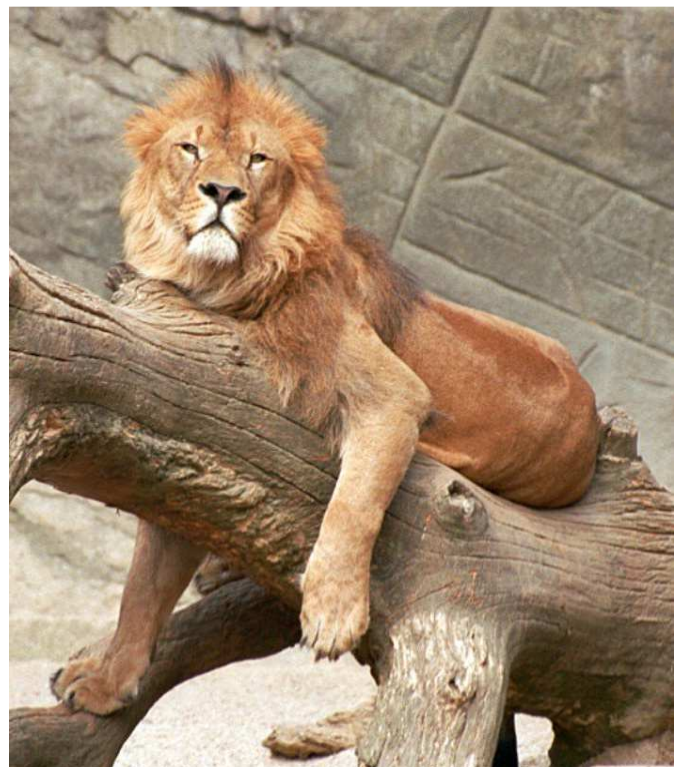
Eine Portion Anarchie, eine Portion Verweigerung am richtigen Ort könnte unser Überlebensmittel sein, denn als Mann in der Leistungsgesellschaft immer zu funktionieren ist lebensgefährlich. Wir brauchen Inseln im Alltag, wo unsere sozialen und beruflichen Rollen, die alltäglichen Zwänge und der Konkurrenzkampf vor der Tür bleiben.

Wir brauchen die Orte, an denen die Platzhirsche die Geweihe an den Zaun hängen und sich eine Pause gönnen. Jemand hat einmal gesagt: Es wäre schön, Mann zu sein, wenn man nicht immer Mann sein müsste!

Vielleicht müsste es Ziel der Männerarbeit sein, Männer zu Lebenskünstlern zu machen, die Spaß und Nutzen wieder zusammenbringen, die in einem umfassenden Sinn lebens- und genussfähig sind, die ihre zutiefst menschlichen Bedürfnisse und Sehnsüchte mit den Zwängen des Lebens zusammenbringen, die mit dem Maß des Menschlichen messen, die sich vielleicht auch einmal verweigern, die den wahren Wert der Muße kennen, die sich in ihrem Leben noch besinnen, die letztlich von einer größeren und ruhigeren Tiefe des Lebens getragen sind.

Oder wie es beim Prediger Kohelet im Alten Testament heißt: „Ein lebender Hund ist besser als ein toter Löwe.“

Markus Hofer



# Visionssuche für Männer

(Zum Seminar mit Horst Schaflinger, das von 8.-10. September wieder angeboten wird)

**Visionssuche ist Sinnsuche. Sinn heißt, dem Leben mehr Tiefe geben. Tiefe heißt, das zu erkennen, was mir im Leben am wichtigsten ist.**

Wir treffen uns am Freitagnachmittag. Nehmen alles mit, was man für zweieinhalb Tage in der Wildnis braucht, incl. Trinkwasser. Horst Schaflinger führt uns in eine Welt, die auf das Einfache, das Wesentliche reduziert ist. Rasch entsteht eine Gemeinsamkeit in der Gruppe von Männern, ein Wir-Gefühl, das uns Kraft und Vertrauen gibt für den individuellen Weg unserer Visionssuche.

Am Samstagmorgen nach dem Frühstück macht sich jeder ganz für sich allein auf den Weg, seinen Platz im Leben (hier in der Natur) zu finden. Für 24 Stunden kann nun jeder in das Leben eines Einsiedlers eintauchen. Ich gehe los, der Sonne entgegen, spüre die Wärme so angenehm im Gesicht, am ganzen Körper. Meine Füße bestimmen, wohin ich gehe (nicht mein Kopf). Ich weiss nicht mehr, wie lange ich so gegangen bin.

"Seht die Landschaft als Metapher", gab uns Horst mit auf den Weg. Die Landschaft zeigt uns Bilder, gibt uns Hinweise. Wenn wir bewusst wahrnehmen, was uns die Natur sagt, öffnet sie uns einen Zugang zu unserer Vision. Dann liegt es an uns, zu spüren, was gut tut, und zu spüren, was weh tut. Und die Quelle, die Ursache zu erkennen.

Irgendwann merke ich, ich bin in ein Gebiet gekommen, das mir gut gefällt. Ich gehe etwas langsamer, sehe mich genauer um, fühle mich wohl hier. Ich habe meinen Platz gefunden, mein Herz öffnet sich. Zwischen vier eng stehenden Buchen entdecke ich eine Mulde, die dick mit trockenem Laub gefüllt ist: ein idealer Schlafplatz. Auf einer Lichtung ganz in der Nähe richte ich meine Feuerstelle ein.

Wir haben nur eine streng limitierte Menge an Verpflegung mit auf unseren Weg bekommen. Das ist eine Metapher für begrenzte Ressourcen. Mir wird klar: Auch mein Körper steht mir nicht unbegrenzt zur Verfügung. Ich muss sorgfältig damit umgehen. Rechtzeitig meine Batterien wieder aufladen. Oder meine Kräfte schonen.



Ich orientiere mich am Sonnenstand. Ich habe Zeit und Ruhe für mich, für meinen Körper, für meine Gedanken, für meine Seele. Immer wieder mache ich Notizen, halte meine Gedanken und Gefühle fest. Dies hilft mir, länger dabei zu bleiben, besser zu spüren, klarer zu

denken. Und auch Wochen und Monate später bin ich froh um diese Notizen, bringen diese Notizen meine Gedanken und Gefühle wieder zur Vision zurück.

Am Sonntagmorgen verlasse ich meinen Platz, mache mich auf den Rückweg. Ich habe keine Ahnung, wo sich unser Basislager befindet, lasse mich einfach vom Gefühl leiten. Bald treffe ich einen anderen Mann aus unserer Gruppe, sodass wir gemeinsam zurückkehren. Bei der Ankunft begrüßen wir einander herzlich und genießen Riebel und Kaffee, den Horst für uns vorbereitet hat.

Wir haben danach viel Zeit für den Austausch unserer Erfahrungen. Dies ist für mich ein besonders tiefes, eindrückliches Erlebnis – von mir zu erzählen und den anderen dabei

zuzuhören. Inspiriert von der Natur zeigt sich uns ein neuer Blick auf unser Leben. Wie wir unserem Leben mehr Tiefe geben können, mehr Sinn geben können. Visionssuche ist Sinnsuche.

Klemens Spiegel

# Seminare für Männer

Samstag, 2. September, 14.15 Uhr -  
Sonntag, 3. September, 13.00 Uhr

## Die Nacht des Wassers

Ein Impuls zur Initiation für 14-16jährige Jungen mit erwachsenem männlichem Begleiter

Jungen sind voller Energie und Feuer. Das ist gut so. Wenn wir die heutige Jugend beobachten, oder uns an unsere eigene Jugend zurückerinnern, sehen wir auch die Gefahr, dass diese energiegeladenen Jungen sich selbst verbrennen.

Die Nacht des Wassers bietet jungen Burschen und ihren erwachsenen, männlichen Begleitern Impulse, miteinander ins Gespräch zu kommen und durch heilsame, männliche Rituale das Heilige Feuer mit kühlendem Wasser zu reinigen. Das gesamte Wochenende verbringen wir am Wasser, im Wald oder am Feuer im großen Indianerzelt, wo wir auch übernachten können.

Die "Nacht des Wassers" ist die Fortsetzung der "Nacht des Feuers", doch die Feuernacht ist keine Vorbedingung für eine Teilnahme. Die Nacht des Wassers eignet sich besonders gut beim Beginn einer Lehre oder beim Wechsel von Hauptschule/AHS-Unterstufe in eine weiterführende Schule.

Leitung: Felix Rohner-Dobler, Hard, Buchautor, Lebens- und Sozialberater, Diplompädagoge für Religion; Daniel Kernbichler-Mikula, Dornbirn, Diplomsozialarbeiter

Bildungshaus St. Arbogast  
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28  
Kursbeitrag: € 58,- pro Paar, Material € 5,-, Verpflegung 39,10 pro Paar



Freitag, 8. September, 14.15 Uhr bis  
Sonntag, 10. September, ca. 17 Uhr

## Visionssuche in der Natur Sich als Mann selber finden

mit Horst Schaflinger

Die Visionssuche ist ein uraltes Übergangs- bzw. Initiationsritual, das in unserer heutigen Zeit verstärkt aufgegriffen wird, um in Phasen von Neuorientierung, in Krisen- oder Umbruchsituationen wieder zu sich selbst zu finden.

Wer sein Leben erfahren und verändern will und dabei spirituelles Wachstum anstrebt, kommt um etwas Anstrengung und Grenzerfahrungen nicht herum. In diesem Seminar können solche Schwellenmomente erlebt und durchlaufen werden.

Gemeinsam bereiten wir uns am ersten Tag auf das Erlebnis vor. Danach suchen wir einzeln einen für unsere Visionssuche geeigneten Ort, wo wir uns einrichten. Dort lassen wir die Zivilisation hinter uns und leben in der Einsamkeit. Weg von jeder Ablenkung begegnen wir uns selbst in großer Intensität. Wir entdecken unseren Wesenskern und damit ein Bild von uns selbst und unserer Zukunft, eine Vision für unser Leben. Am dritten Tag werden die Erfahrungen gesammelt, um wieder gestärkt in den Alltag zurückzugehen.

Vor Beginn erhalten die Teilnehmer eine Ausrüstungsliste für die Tage in der Natur. Teilnehmerzahl max. 12!

Horst Schaflinger, Jg. 1959, verheiratet und Vater eines Kindes, dipl. systemischer Outdoortrainer und Erlebnispädagoge

Bildungshaus St. Arbogast  
Kurskosten: € 100,- Verpfl.: € 20,-  
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28  
Online: [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)

Freitag, 15. September, 19.30 Uhr –  
Sonntag, 17. September, 13.00 Uhr

## Handeln aus der Mitte. Männer in der Schöpferkraft

Männerwochenende mit Hubertus Hartmann

In einer sich ständig wandelnden Zeit mit immer mehr Leistungssteigerung, Gewinnoptimierung, Rationalisierungsmaßnahmen und Zeitdruck ist die Gefahr der Überforderung sehr groß. Dies führt häufig zu einem Ungleichgewicht in uns und die Folgen davon sind Ausgebranntsein, Erschöpfung, Müdigkeit und Versagensangst. Umso wichtiger ist es unsere Grenzen des Machbaren zu erkennen und diese zu schützen. An diesem Wochenende wollen wir Geleistetes würdigen und unsere männliche Kraft in eine gesunde, schöpferische, lebensbejahende Richtung bringen.

Gespräche am Feuer, Reisen zu den Quellen unseres Herzens, Rituale und Übungen für den Alltag sollen unsere Ressourcen unterstützen. Herzlich Willkommen!

Leitung: Hubertus Hartmann, Feldkirch, integrativer Paartherapeut, Schwerpunkt Männerarbeit

Bildungshaus St. Arbogast  
Kursbeitrag € 95,- (mind. € 65,-, voll € 140,-), Vollpension € 69,-  
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28  
online: [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)

Donnerstag, 28. Sept., 26. Oktober,  
23. November und 14. Dezember,  
jeweils Donnerstag, 19 - 22.00 Uhr

## Kraft für den Alltag schöpfen

Zen-Meditation für Männer mit  
Patrick R. Afchain

Zen-Meditation ist eine lange erprobte Methode mit sich selber in Kontakt zu treten, sich zu spüren, die anstehende Lebensladung wahrzunehmen, Kraft zu schöpfen und Ausgeglichenheit zu finden. Mit Zen finden wir die Ruhe, durch Ruhe die Gelassenheit. So entsteht neue Energie, die zu einem ausgeglichenen Leben führt.

An vier Abenden, einmal im Monat, schöpfen wir unter Männern damit Kraft für den Alltag. Mit Meditationsübungen, Körper- und Energiearbeit werden wir in die Welt des Zen eingeführt, durch Impulse und Austausch in der Gruppe können wir uns mit unserer eigenen Spiritualität auseinandersetzen.

Leitung: Patrick R. Afchain, Jg. 1956, ist Zen-Lehrer und Coach und lebt in Werdenberg in der Schweiz



Bildungshaus St. Arbogast  
Kurskosten: € 65.- für alle sechs  
Abende  
Anmeldung: Tel. 0523/62501-28  
online: [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)

## Offene Vorträge

### Frauen sind anders. Männer erst recht

Vortrag mit Dr. Markus Hofer

Männer und Frauen sind verschieden und dürfen es sein. Diese Einsicht allein erleichtert schon Vieles. Wenn wir um solche Unterschiede wissen, können wir auch besser miteinander umgehen.

Dienstag, 3. Oktober, 19.30 Uhr  
Gantschier, Pfarrsaal (VHS Bludenz)

### Mann Sein. Zu Risiken und Nebenwirkungen

Männer sind Seiltänzer zwischen Beruf, Familie, Verein und Freizeit, zwischen eigenen und fremden Wünschen, zwischen inneren und äußeren Ansprüchen. Manche beeilen sich besonders, auch wenn sie nicht mehr wissen, wo es langgeht. Lebensqualität entsteht erst, wenn die Werte klar sind, wenn man(n) weiß, was man(n) will. Mann sein ist etwas schönes, kann aber auch gefährlich sein.

Mittwoch, 11. Oktober, 20.00 Uhr  
Hard, Pfarrzentrum

## Radio Vorarlberg Männersache



Seit Mai gibt es die „Radio Vorarlberg Männersache“. Jeweils am Samstag um 9.10 Uhr macht sich Markus Hofer vom Männerbüro seine Gedanken zu verschiedenen Themen des Mannseins. Übrigens, „Radio Vorarlberg Männersache“ kann im Internet nachgelesen werden unter <http://vorarlberg.orf.at/magazin/studio/nachlese/>

## Kraft-Räume

Männern mangelt es nicht an spirituellen Erfahrungen, doch sie legen großen Wert darauf, diese in ihrer eigenen Sprache auszudrücken. Für dieses Buch haben Markus Hofer, Paulus Terwitte und Klaus Vellguth (aus katholischer Sicht) und Detlev Gause, Eckhard Käßmann und Hans-Georg Wiedemann (aus evangelischer Sicht)

Texte zusammengestellt, die zum Nachdenken und zur Besinnung über die elementarsten Gefühle anregen: Texte zu Freude und Hoffnung, Angst und Trauer, zu Liebe und Wut.

Jedes Kapitel bietet einen einführenden Psalmentext, einen autobiographisch gefärbten Erfahrungsbericht, weiterführende Gedanken sowie Gebete und Texte aus der Literatur. Ergänzt wird das Angebot durch ausdrucksstarke zweifarbige Fotos. Ein Buch, das Männer zum Nachdenken über ihre Spiritualität und Gotteserfahrungen einlädt.



**Kraft-Räume**  
Gedanken und Gebete für  
Männer. Hrsg. v. Martin Rosowski u. Andreas Ruffing,  
2006, Butzon & Bercker, ISBN  
3-7666-0748-0; € 12,90

„Von man zu Mann“ kann gerne kostenlos abonniert werden (auch für Freunde und Bekannte) und erscheint mit Unterstützung der Vorarlberger Landesregierung.

Das **MÄNNERBÜRO** ist vorwiegend in der ersten Wochenhälfte besetzt (Markus Hofer, Dw. 200), das Bereichssekretariat jeweils vormittags (Hildegund Walter, Dw. 202)

Herausgeber, Redaktion:  
Männerbüro der Katholischen Kirche Vorarlberg  
Bahnhofstraße 13, A-6800 Feldkirch, Österreich  
Tel. 05522/3485-200, Sekr. -202, Fax -5  
E-Mail: [maennerbuero@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:maennerbuero@kath-kirche-vorarlberg.at)  
Homepage: [www.maennerbuero.info](http://www.maennerbuero.info)  
Online-Beratung: [www.maennernet.at](http://www.maennernet.at)  
Verantwortlich: Dr. Markus Hofer  
Verlagspostamt A-6800 Feldkirch, GZ 02Z030212 M  
P.b.b.